



世新大學  
赴外交換生心得報告

學生資料			
姓名	蔡宜恩	前往學校	関西国際大学
		校區(若有)	尼崎キャンパス
原就讀系所	新聞學系	交換系所	英語コミュニケーション学科
前往國家、城市	日本		
交換資料			
出入境日期	出境: 2018年09月19日	赴外共 164 日	
	入境: 2019年03月01日	修課期間約 130 日; 旅遊約 34 日	
交換校獎學金:	每月約 21600 新台幣	該獎學金概述	日本台灣交流協會短期獎學金
交通		課程	
航班抵達後, 如何到達姊妹校?		總修讀學分數	14
學校人員接機, 搭乘遊覽車至住宿點		必修學分數	
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸		世新抵免學分數	0
JR 尼崎駅徒歩 3 分		選修課程清單	1 東アジアと日本
姊妹校住宿			2 専門日本語 2
住宿約略費用	4 萬日幣		3 中国語
室友身份			4 リーディング
每房住宿人數	一人		5 日本語コミュニケーション

宿舍設備	書桌椅、床架床鋪、衛浴設備、流理臺、 冰箱、書櫃	6	アカデミック日本語
建議攜帶物品	盥洗用具、個人物品、西裝	7	英語發音指導法
整體住宿約略說明	獨立套房隱私性極高，全天有人管理巡守 非常安全；有交誼廳、自習室、健身房等 公用設備，能與各國留學生交流。	8	言語と文化
交換期間生活花費	抵達首週約 2 萬新台幣；平均每月約 3.6 萬新台幣；共約 20 萬新台幣		

心得感想 (1500 字以上，需附照片並說明內容)：

自從高中畢業後去日本旅行，就產生想要在日本真實生活的想法。最直接快速的方式就是大學期間透過學校的交換學生計畫前往日本體驗異國生活。研究交換學生的申請資格後，發現前往日本大多需要一定的日文能力。由於不是日文系的學生，當時也對日文一竅不通，在大二開始選修學校開設的外文日文達到日文輔系門檻後，大三繼續進修日文，大三下學期終於申請到為期一學期的赴日交換資格。在此建議同學、學弟妹若有想要交換的想法，可以提早精進自己的語言能力及維持在校成績，以及規劃金錢使用，才能夠順利的取得赴外交換的資格。

在前往日本交換以前，對日本的印象不外乎就是街道很乾淨、日本人很有禮貌、很多東西好買好吃、物價比台灣高等等。這些印象直到抵達日本，慢慢融入日本社會後，已經有些改觀。學校安排我的住宿點是位在神戶市中央區的兵庫國際交流會館。會館內的設備如上述，有許多資源可以使用，也時不時舉辦免費的日本文化體驗。學校也相當貼心，在我抵達會館前已經把寢具送到會館，在日本的第一晚非常安穩的入眠。每天晚上都會安排日本學生在交誼廳，如果想和日本學生聊天精進日語會話能力、課業及生活上有困難、甚至是一起看電視喝啤酒都行，會館的日本學生都非常積極的與留學生交流，住在會館的日子也認識了許多其他地區的留學生，如越南、韓國、喀麥隆、美國、羅曼尼亞、伊朗...等。時常一時興起成群結隊到超商買零食飲料到交誼廳聊天到半夜，一起度過許多想念家鄉的夜晚。

學校有專門開設給留學生的日語課及依據自己所屬學部的普通課程可以自由選擇。跟日本學生一起上課的普通課程，老師不會為了留學生放慢說話速度或是特別關照留學生的上課進度，因此留學生如果有任何問題必須要學習主動找老師或開口請教其他同學。這所學校有很多課程都會安排課堂分組討論或是分組報告，跟日本學生長期接觸後漸漸了解，要與日本人成為朋友比較不容易，需要長時間不斷與對方交流才有可能從「認識的人」打入他的交友圈成為「朋友」。儘管如此，學校有「plaza」，由一群日本學生組成，負責國際交流事務、關心留學生的日常生活。空堂時就可以到 plaza 和日本學生聊天，不怕交不到朋友。

在金錢方面，雖然外食費用比台灣高出許多（平均一餐 800-1000 日幣），但自己下廚，超市販

賣食物原料的零售價可能會比在台灣還要更便宜。在日本這段期間，幾乎每天都自己做午餐帶去學校吃，省下不少錢（學校食堂一份套餐約 430 日幣）。日台交流協會一個月 8 萬日幣的獎學金帶給我經濟上相當大的幫助，如果想要更多娛樂活動或是讓自己手頭更寬裕，非常建議找一份打工。我透過臉書上的社團，找到一份在 JR 大阪站附近居酒屋的打工。因為這份打工讓我稍有了解日本職場的文化，也賺了一些零用錢、交到一些台灣朋友，非常幸運的，居酒屋的店長對員工都很友善。同期一起到日本的留學生在打工場所遇到雇主疑似欺負留學生的現象，如果有計畫要打工的同學，一定要慎選、保護自己。

找到打工後，分配金錢使用和適度花費，讓我得以在過年期間到東京、橫濱旅遊。周末也到附近城市如京都、岡山、姬路等地欣賞古蹟名勝；平時也和其他同學從事休閒娛樂如打保齡球、唱卡拉 ok、聚餐等，算是深度體驗了日本生活，也親自了解、探明了對日本的想像及原貌。此次赴日交換，看見了台灣的美好與不足，了解自己的優勢與短處，讓即將畢業的我，對於未來的規畫有更多的想法，我認為交換學生是非常值得嘗試的選項。



和 PLAZA 學生與他國留學生淡路島旅遊



清水老師帶領留學生與本地生到京都欣賞楓葉



過年期間搭夜巴到東京、橫濱旅遊



留學生回國送別會



PLAZA 學生送給回國留學生的祝福



在交誼廳與韓國留學生交流